

# Infortuni sugli sci

**“SCIATORI SALVATEVI LE GAMBE,  
SOLO UNO SU TRE TORNA A CASA  
SENZA ZOPPICARE”**

La distorsione al ginocchio la lesione piu' diffusa  
a causa di mancato allenamento

**ECCO COME PREPARSI IN CASA ALLA SETTIMANA BIANCA**

“Chi va a sciare senza un minimo di allenamento adeguato va incontro ad un'alta percentuale di possibilità di infortunio. Due sciatori su tre cadono dagli sci e rischiano di farsi male perché non sono allenati”.

**Lo afferma il Professor Sandro Rossetti, Primario del Reparto di Ortopedia e Traumatologia dell'Ospedale San Camillo di Roma.**

“La distorsione è la lesione più diffusa tra i frequentatori delle piste da sci - afferma il Prof Rossetti - Le parti del corpo più interessate da questo tipo di infortunio sono le ginocchia. Nello sci, a causa di una caduta, i più colpiti sono gli arti inferiori (52% dei casi), meno gli arti superiori ((16,3% dei casi). E si procurano una distorsione più le donne (42,1%) rispetto agli uomini ((23,7)”.

Nel 32,8 % dei casi l'intervento di soccorso sulle piste è effettuato in seguito a distorsioni a carico degli arti inferiori nel 94,2 % dei casi.

Seguono le contusioni (27,4%), le fratture (15,7%), le lussazioni ((8,7%) e le ferite (8%).

Coloro che utilizzano lo snowboard risultano invece molto più a rischio di riportare una lesione agli arti superiori (44%).

Secondo l'esperto "lo sci, sport di questa stagione, va affrontato con una preparazione muscolare adeguata. Quando si scia si sta con la caviglia bloccata all'interno dello scarpone, di conseguenza l'articolazione che diventa perno di rotazione è il nostro ginocchio. Dobbiamo proteggerlo dai traumi in rotazione che sono quelli frequenti in questo sport. La protezione migliore è certamente muscolare".

**Da qui la necessità di arrivare alla settimana bianca con una preparazione muscolare adeguata.**

"Bisogna lavorare sul quadricipite e il bicipite femorale per dare stabilità articolare al nostro ginocchio - spiega l'ortopedico - L'altra articolazione da proteggere è la spalla perché la lussazione traumatica è frequente nel trauma da caduta da sci.

Il consiglio è quello di dedicare un' ora per un paio di settimane, prima di partire, o alla palestra o al nuoto con l'ausilio di un buon preparatore atletico che sappia indicarci gli esercizi migliori per rinforzare e proteggere ginocchio e spalla"

Per il Prof Rossetti "se non fosse possibile recarsi o in palestra o in piscina tutti noi abbiamo la possibilità di prepararci in casa, con esercizi di flessione-estensione degli arti inferiori. E' necessario distendersi su un tappeto, tirare verso il nostro naso la punta del piede tenendolo a 90° rispetto alla gamba, contrarre al massimo il muscolo della coscia, sollevare l'arto dal terreno fino a portarlo a 45° rispetto al pavimento, contare fino a 10 mantenendo la massima contrazione e riportarlo a terra. Ripetere questo esercizio fino a che la coscia appare dolente. Questo banale esercizio ripetuto 2 volte al giorno ci permetterà in 2 settimane di affrontare la settimana bianca in condizioni di sicurezza".